الإصابات الرياضية و مبادئ الإسعافات الأولية.

المدخل :

الرياضة منبع الصحة والترفيه عن النفس ولها منافع متعددة أخرى مثل التأثير على الجهاز التنفسي والقلبي وكذا على مستوى الجهاز الحركي من ناحية تطوير قوة وحجم العضلات وصيانة ومرونة المفاصل والأربطة و كذلك يعترف للرياضة بالدور الإجابي على المستوى الإجتماعي والسلوكي والنفسي.

لكن الرياضة و ككل شيء لها جانبها السلبي و لحسن الحظ بأن عدد الحوادث التي تصيب الرياضيين أثناء التدريبات أو المنافسات نادرة مقارنة مع العدد الهائل من الممارسين لمختلف أنواع الرياضات، فيتعرض الإنسان طيلة حياته الرياضية لعدة حوادث مختلفة تكون بسيطة، خطيرة ومعقدة – فعدم إحترام النصائح والتوجيهات الأمنية و كذا السهو أثناء التدريب والمنافسة ، سوء التقدير بالأخطار، الثقة المفرطة في النفس قد تؤدي الى :

1) **إصابات الجلة** : من بين إصابات الجلد نجد :

أ – النفطات : أو ما سمي بالفقعات تصبح عند احتكاك الجلد بسطح خشن مما يؤدي إلى انفصال الطبقات العليا من الجلد عن الطبقات السفلى.

ب - السحجات : هي عبارة عن تمزق الطبقات العليا من الجلد و يمكن علاجها بسهولة.

جـ - الجروح : هي فقدان لإستمرارية الجلد نتيجة تعرض لشدة خارجية و الجرح انواع هي :

1. الجرح القطعي.
2. الجرح النافذ
3. الجرح العرضي.

د- الكدمات : هي إصابة من النوع المباشر وتحدث نتيجة احتكاك اللاعبين وخاصة الألعاب الجماعية وهي الأكثر انتشارا وهو عبارة عن هدم أو تفتت النسيج الجلدي.

2) **إصابات العضلات** : هذه الإصابات هي كثيرة الانتشار بين الرياضيين و يرجع ذلك إلى إن العضلات هي الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الأداء الرياضي و يمكن تقسيم الإصابات العضلية الى :

أ – الكدمات العضلية (الرضوض) : يعد كدم العضلات من أهم أنواع الكدمات لكثرة إنتشارها و هو من الإصابات المباشرة و يتميز بألم شديد في مكان الإصابة و تغير لون الجلد من الأزرق الى الأخضر ثم الأصفر و يعود اللون العادي عند الشفاء التام.

ب – التشنج العضلي : هو عبارة عن تقاص العضلة تقلصا قويا يكون أكبر من المعتاد نتيجة رد فعل عصبي و هو مؤلم جدا.

ج - إصابات السحب و التمزق العضلي : هو تمزق للألياف العضلية أو الأوثار نتيجة جهد عضلي عنيف أكبر من تحمل العضلة و هناك ثلاثة درجات للتمزق العضلي تعتمد على شدتها.

3) إصابات العظام : من بين الإصابات التي تصيب العظم نجد :

أ – كدم العظم : ويحدث نتيجة إصابة مباشرة خاصة للعظام السطحية الموجودة تحت الجلد مباشرة.

ب - الكسور : و هو عبارة عن فقدان لاستمرارية العظم الطبيعية نتيجة شدة خارجية كالضغط أو السحب أو السحق أو نتيجة مرض أو نتيجة إصابة مباشرة للعظم و الكسر ، أنواع منها :

الكسور البسيطة : تحدث عند حدوث كسر العظم دون تعرضه لإصابة.

الكسور المضاعفة : هي كسر العظم و بروزه خارج الجلد و في هذه الحالة يصاحب الكسر ، تمزق الأنسجة المحيطة به من عضلات و أعصاب الجلد و هناك أشكال عديدة للكسور هي :

1. الكسر المتفتت و فيه يكسر العظم إلى ثلاثة قطع أو أكثر.
2. الكسر المنظغط : يحدث عادة في العظام المسطحة كعظم الجمجمة.
3. كسر العود الأخضر : يحدث عند الناشئين وهو كسر غير كامل في العظم الذي لم يتكلس بعد تكليسا كاملا و نهائيا.
4. الكسر الطولي : يحدث شق طولي في العظم موازي للمحور الطولي للعظم.
5. الكسر المتضخم : يحدث نتيجة السقوط من مكان مرتفع وتضغط الأنسجة العظمية احدهما على الأخرى .
6. الكسر المائل : يحدث نتيجة قوة خارجية شديدة و مفاجئة تؤدي إلى لم العظم.
7. الكسر الحلزوني : و يكون الكسر على شكل "S" و هو شائع جدا في رياضة كرة القدم و التزحلق.
8. الكسر المنشاري : سمي بالمنشاري لأن حافتي العظم المكسور يأخذ شكل أسنان المنشار.

9. الكسر المستعرض : و يكون فيه خط الكسر مستعرضا و عموديا على المحور الطولي للعظم.

3) **إصابات المفاصل**:

تعد من الأكثر شيوعا في الملاعب الرياضية لأن الحركة هي حركة المفصل و ليس حركة العظم وحدها و من بين الإصابات التي تصيب المفصل نجد :

أ.اللوي : هو عبارة عن إصابة لأربطة المفصل نتيجة شدة خارجية مما يؤدي إلى تمزق جزئي و أحيانا كلي لرباط أو أكثر و السبب هو إلتواء المفصل المفاجئ أو حركة عنيفة في اتجاه معين بسبب قوة خارجية أكبر من قدرة المفصل من تحملها اعتبارا أن الأربطة و الألياف غير مطاطية تعمل فقط لتثبيت المفصل و الحد من مدة حركة أكثر من المعتاد.

ب. الخلع : هو إزاحة العظم عن مكانه الطبيعي في المفصل نتيجة شدة خارجية و عادة ما يؤدي الى إصابة الأربطة المحيطة بالمفصل و الخلع جزءن هما :

1. خلع جزئي : هو خروج العظم جزئيا.
2. خلع كلي : هو خروج العظم كليا.

4) **إصابات الأعصاب** : من المعروف أن الأعصاب هي الأداة الرئيسية لتوصيل المعلومات من الجهاز العصبي المركزي (الدماغ – النخاع – و النخاع الشوكي) الى العضلات للقيام بالأداء الحركي أو الرياضي المطلوب منها القيام به قد تكون سطحية مباشرة تحت الجلد أو بين العضلات أو ملتصقة بالعظام و هذا حسب طريق مساري و غالبا ما نجد أن الإصابات الأخرى تكون مصاحبة لإصابة الأعصاب و هذه الأخيرة أربع أنواع :

- 1) التمزق الكلي للعصبون
- 2) النزيف الدموي داخل العصبون
- 3) كدم العصبون
- 4) سحب العصبون.

الحالات المهددة لحياة الرياضي : الإصابات واجب الطب الرياضي و هناك عدة خطوات يقوم بها الطبيب و هي: تشخيص الحالة و الإصابة من المفتاح الاول. و الإلمام بالقواعد الأساسية الصحيحة حتى تصل الإسعاف و كذلك عامل الزمن مهما جدا حيث يتم التقليل من المضعفات الناتجة عند الأصابة و قابيلية المسعف أو المدرب أو الأستاذ على تشخيص العمليات لتقدير الإصابة و معرفتها تكون كالتالي :

1) النبض : يكون من 60 – 90 في/د الواحدة و يمكن حسبه بواسطة الأصابع (السبابة و الوسطى) و نجد ثلاثة مناطق عموما لأخذ النبض و هي :

أ) عند الأذن (الصدغي)

ب) في الرقبة (السباتي)

جـ) في اليد (العضدي)

عندما يكون النبض ضعيف أو سريع دليل على وجود صدمة " شوك " و الصدمة نوعا : صدمة عصبية - صدمة نفسية – (الدم – الأوعية) و غياب النبض قد يؤدي الى توقف القلب.

*2) التنفس : يكون بين 15 الى 17 مرة في الدقيقة.

*3) الضغط الدموي : و هو قوة دفع الدم المسلطة على الشرايين أثناء إنقباض عضلة القلب و الأوعية . الضغط العلوي 120 – 140 ملم زئبقي و السفلي عكس العلوي 60 – 90 ملم زئبقي.

*) درجة الحرارة : درجة حرارة الجسم هي 37.2 م° أو 98.6 فهر نهايت.

*5) لون الجلد : هو علامة جيدة لتشخيص حالة المصاب . و يمكن أن نميز ثلاث حالات للجلد :

1) أحمر 2) أبيض 3) أزرق.

*6) حجم حدقة العينين : و هي حساسة جدا للإصابات التي تؤثر على الجهاز العصبي.

*7) قابلية الحركة : على الجهاز العصبي المركزي المخ – النخاع الشوكي و كذلك عدم تحريك الأطراف السفلي أو العمود الفقري.

*8) الألم : وجوده أو اختفائه يساعد الفاحص على تشخيص الإصابة و مكانها أو الإحساس بالتنمل أو الوخز قد يدل على إصابة.

و الحالات المادية الى الرياضي الى فقدا الوعي هي :

- انسداد المجاري التنفسية.
- الضربة الشمسية أو الحرارية

- إصابات الرأس
- إصابات الرقبة
- الصدمة النزفية.

السؤال9 - : أذكر أنواع الإصابات التي تحدث أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.